

Familienküche

Ganz entspannt:

Planen, einkaufen, kochen

CLAUDIA KRÜGER

verbraucherzentrale

15

Gesunde Ernährung –
was ist das eigentlich?



89

Essen mit allen Sinnen:
die Mahlzeiten



Inhalt

8 Zu diesem Buch

9 Die wichtigsten Fragen und
Antworten

15 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?

17 Unsere Ernährungsgewohnheiten

18 Wie Kinder gesund ernährt werden

26 Gesunde Ernährung für Erwachsene

27 Gesundes Essen für die ganze
Familie

30 Die Zubereitungsart entscheidet

30 Nicht zu viel und nicht zu wenig ...

35 Welche Ernährungsweise passt zu uns?

35 Vegetarische Ernährung

37 Vegane Ernährung

40 Lebensmittelunverträglichkeiten

41 Klimabewusst essen mit der
Planetary Health Diet

46 Wie lernen Kinder, sich gesund
zu ernähren?

48 Passen ungesunde Lebensmittel
in den Familienalltag?

51 Sind spezielle „Kinder-Lebens-
mittel“ sinnvoll?

53 Fast Food – oder selbst gekocht?

55 Wie gut geplant alles einfacher wird

56 Die Mahlzeitenplanung

62 Einkaufen gehen:
Die Herausforderung des Alltags

69 Lebensmittel einräumen und
richtig lagern

79 In der Küche: Vorbereiten,
Kochen, Aufräumen



89 Essen mit allen Sinnen: die Mahlzeiten

- 89 Wir essen gemeinsam
- 94 Das Prinzip der Achtsamkeit

97 So schnell ist das Essen fertig!

- 98 Einmal kochen –
für mehrere Mahlzeiten
- 101 Fertiggerichte clever ergänzen

105 Kochen und essen zu Hause, in der Schule und unterwegs

- 105 Mit den Kindern in die Küche
- 105 Kochen lernen für Groß und Klein
- 107 Auch unterwegs gut versorgt

110 Rezepte

198 Anhang

- 199 Adressen
- 200 Register nach Hauptzutaten
- 204 Stichwortverzeichnis
- 207 Bildnachweis
- 208 Impressum



Rezepte

111 Gut zu wissen

112 Frühstück

- 113 Quarkbrötchen
- 114 Rote-Linsen-Aufstrich
- 115 Kichererbsencreme
- 116 Müsliriegel
- 118 Knuspermüsli
- 119 Guten-Morgen-Müsli
- 120 Kokos-Porridge
- 121 Porridge to go
- 122 Gefülltes Fladenbrot
- 123 Arme Ritter aus dem Ofen

124 Suppen

- 125 Gemüsecremesuppe mit Topping
- 126 Toppingideen für Suppen, Salate und Bowls
- 129 Feine Linsensuppe
- 130 Zucchini-Käse-Suppe

131 Tomatencremesuppe

132 Brokkoli-Schmand-Suppe

133 Salate

- 133 Linsensalat mit roter Bete
- 134 Bulgursalat
- 136 Bowl-Fantasien
- 138 Feldsalat mit Tomaten und Pistazien
- 139 Himbeer-Senf-Dressing
- 140 Bunter Nudelsalat
- 141 Klassischer Kartoffelsalat
- 142 Superschneller Nudelsalat

143 Hauptgerichte

- 143 Gefüllte Paprikaschoten auf Tomatensoße
- 144 Gnocchi „rot, grün, weiß“
- 146 Bulgur-Gemüsepfanne
- 147 Italienisches Blech
- 148 Cannelloni mit Gemüsefüllung
- 149 Gefüllte Wraps



- 150 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf Tomatensoße
- 152 Mediterrane Gemüsepfanne mit Joghurt-Minz-Soße
- 153 Überbackene Schweineschnitzel
- 154 Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark
- 155 Gemüsenukeln al forno
- 156 Fladenbrot-Calzone
- 158 Italienische Polenta
- 159 Polentaeccken mit Ratatouille
- 160 Ofengemüse mit buntem Quarkdip
- 161 Tomatensoße
- 162 Pesto
- 163 Helle Soße
- 164 Zwiebelsoße
- 165 Hackfleischsoße
- 166 Linsenbolognese
- 167 Moussaka
- 168 Pfannkuchen vom Blech
- 169 Reisbratlinge
- 170 Lachsauflauf mit grünem Spargel

- 172 Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf
- 173 Gartengemüseauflauf
- 174 Curry-Fisch mit Lauch
- 175 Vegetarisch grillen
- 180 Bratwurstspieße
- 182 Hähnchentopf
- 183 Schlemmerfilet

184 Desserts

- 185 Express-Eissplittertorte
- 186 Erdbeercrumble
- 187 Mangocreme
- 188 Quark-Aprikosen-Auflauf
- 189 Schneller Tassenkuchen
- 190 Zimtschnecken
- 192 Vanillesoße
- 193 Fruchtsoße
- 194 Quarkküchlein
- 195 Vanillehörnchen
- 196 Haferflockenknusperkekse
- 197 Mandelmuffins

Welche Ernährungsweise passt zu uns?

Vegetarisch essen ist im Trend. Oft möchten sich auch Kinder und Jugendliche vegetarisch oder vegan ernähren. Immer mehr Kinder leiden außerdem unter Lebensmittelunverträglichkeiten, an die sich die Familienküche anpassen muss. Und auch das Klima spielt bei unserer täglichen Ernährungsweise eine immer größere Rolle.

Vegetarische Ernährung

Insgesamt ist die Zahl der Menschen, die vegetarisch essen, in den vergangenen Jahren gestiegen, was auch die Vielzahl vegetarischer und veganer Produkte im Supermarkt zeigt. Und auch in den Restaurants werden immer mehr vegetarische oder vegane Speisen angeboten.

In einigen Regionen auf unserer Welt ist Fleisch nicht für alle Menschen bezahlbar und verfügbar und so leitet sich die vegetarische Ernährung manchmal aus den Lebensbedingungen ab. In westlichen und wohlhabenden Ländern wie bei uns wird eine vegetarische Lebensweise meist aus gesundheit-

lichen, ethischen- oder umweltbedingten Gründen gewählt. Nicht zuletzt durch die Klimadebatte und der „Fridays for Future“-Bewegung ist die vegetarische Ernährung auch zum Familienthema geworden.

Aber das ist kein Problem: Ohne Fleisch und Fisch ist trotzdem eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise möglich. Denn über die Zubereitung von Speisen mit pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse und Kartoffeln enthält auch ein vegetarischer Speiseplan ausreichend Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Unsere 14-jährige Tochter hat sich überlegt, ab sofort vegan zu leben. Fleisch essen wir alle wenig, aber was machen wir denn nun?

Sprechen
Sie mit Ihrer Tochter, was das für die Lebensmittelauswahl und den Essalltag der Familie bedeutet. Überlegen Sie gemeinsam, ob Sie dafür die Unterstützung Ihrer Tochter benötigen oder wie Sie es gemeinsam schaffen können, zusätzliche Gerichte zuzubereiten. Und sprechen Sie beim nächsten Termin mit dem Kinder- und Jugendarzt, damit er bestimmte Blutwerte kontrollieren kann.

→TIPP

In unserem Rezeptteil sind die meisten Rezepte vegetarisch. Auf Fleischersatzprodukte haben wir bewusst verzichtet, da alleine mit Gemüse und den entsprechenden Beilagen ein abwechslungsreicher Speiseplan gestaltet werden kann, der zudem alle erforderlichen Nährstoffe enthält.

Im Kindesalter und bei Jugendlichen ist die Deckung des Nährstoffbedarfs mit einer ausgewogenen Mischkost, auch ohne Fleisch und Fisch, möglich. Die sogenannte Ovolakto-vegetarische Ernährung (siehe Tabelle → Seite 39) bietet für die gesamte Familie die Chance für eine gesunde, kreative und pflanzenbetonte Küche.

Kommt weder Fleisch noch Fisch auf den Teller, muss die Menge an Gemüse und Salat, an Kartoffeln und Getreideprodukten erhöht werden. Denn fällt die Fleischkomponente einfach nur weg, fehlt Energie und Eiweiß und beides sorgt für eine anhaltende Sättigung. Und auch Hülsenfrüchte spielen

dann im Speiseplan eine größere Rolle. Nüsse und Samen können viele Gerichte aufpeppen: So lassen sie sich geröstet über den Salat streuen oder sie werden zum Topping für eine Gemüsecremesuppe.

Wie bei jeder anderen Ernährungsweise auch, kommt es auf die Auswahl der Lebensmittel und deren Zubereitung an. Die tägliche Verwendung von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, ausreichend Obst und Gemüse, von wertvollen pflanzlichen Ölen zur Zubereitung der Mahlzeiten sowie die Verwendung von Milch und Milchprodukten gehören dazu. Sollte die Milch komplett durch Pflanzendrinks ersetzt werden, sollten diese unbedingt mit Kalzium angereichert sein.

Möchte nur ein Teil der Familie kein Fleisch und Fisch mehr essen, andere Familienmitglieder aber nicht, so lässt sich

→ das Frühstück mit Müsli oder Brot, mit Käsevariationen, Konfitüre und Honig, aber auch mit Gemüse und Rohkost abwechslungsreich gestalten.

- die warme Mahlzeit mit reichlich Gemüse, Salat und Beilagen zubereiten. Fleisch oder Fisch kann für einzelne Familienmitglieder an einzelnen Tagen der Woche ergänzt werden. So kann ein Teil der Käse-Sahne-Soße zu den Nudeln um Schinken erweitert werden oder unter einen Teil der Tomatensoße ein wenig Thunfisch gegeben sein. Zum Gemüseauflauf könnte für die Fleischesser eine Fleischportion vorgesehen sein, ein gebratenes Hähnchenschnitzel oder eine kleine Frikadelle.
- Für das Würzen der Gemüsemahlzeiten sollten grundsätzlich nur Gewürze oder auch Gemüsebrühe verwendet werden. Dann sind die Gemüsegerichte und Gemüsesuppen für alle Familienmitglieder gleichermaßen geeignet.

Vegane Ernährung

Während die vegetarische Ernährung Erwachsene und Kinder wirklich gut mit allen Nährstoffen versorgen kann, ist dies mit dem Lebensmittelangebot in der veganen Ernährung, besonders im Hinblick auf den Vitamin- und Mineralstoffbedarf, deutlich schwieriger. Ernähren sich (Klein-) Kinder und Jugendliche vegan, ist der Bedarf an Vitamin B12 und einzelnen Mineralstoffen nur schwer zu decken (Eisen, Zink, Jod und Kal-

zium). Möglicherweise ist auch die Kalorienzufuhr etwas knapp.

Pflanzliche Milchersatzgetränke können Milch und Milchprodukte im Kindes- und Jugendalter nur ergänzen, aber nicht komplett ersetzen. **Ohne die Substitution bestimmter Nährstoffe muss daher von einer veganen Ernährung im Kindes- und Jugendalter abgeraten werden, so auch die Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE).** Vegan lebende Erwachsene sollten unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und auch Kalzium achten und durch regelmäßige ärztliche Kontrollen die sogenannten kritischen Nährstoffe überprüfen lassen. Dies gilt insbesondere für Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit.

Möchten Sie sich und Ihr Kind vegan ernähren, sollten Sie dies mit dem betreuenden Kinderarzt besprechen, damit er gegebenenfalls durch Kontrolluntersuchungen die Versorgungslage der kritischen Nährstoffe überprüfen kann. Denn nur ein Mangel, der auffällt, kann durch eine gezielte ernährungstherapeutische Begleitung oder auch durch Supplemente ausgeglichen werden.

Für eine Familie ist eine vegetarische Ernährung bei einer entsprechend günstigen Zu-

sammenstellung der Lebensmittel und der Verwendung gesunder Zubereitungsarten eine gute Möglichkeit für die Gestaltung eines abwechslungsreichen Essalltags. Gleiches gilt, wenn Sie sich als Familie entscheiden, flexitarisch zu essen und überwiegend auf Fleisch und Fisch zu verzichten.

In der nebenstehenden Tabelle werden die verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen kurz vorgestellt.

Milchersatzprodukte im Familienalltag

Möchten Sie die Menge an Milch- und Milchprodukten reduzieren oder begrenzen, können Sie pflanzliche Alternativen ergänzen, die mit Kalzium angereichert sein sollten. Auch bei Unverträglichkeiten auf Milch- und Milchprodukte sind diese Lebensmittel eine sinnvolle Alternative. Milchersatzprodukte finden sich mittlerweile in jedem Supermarkt. Bei einer Unverträglichkeit auf Laktose können neben den verschiedenen Sorten an Pflanzendrinks auch laktosefreie Milch und Milchprodukte die Alternative sein.

Milchersatzprodukte werden aus zahlreichen Pflanzen wie Dinkel, Hafer, Kokosnuss, Mandeln, Reis oder auch Soja hergestellt. Wie die handelsübliche Trinkmilch können diese Milchersatzprodukte zum Kochen und Backen verwendet werden, man kann daraus ein Müsli zubereiten, sie in den Kaffee oder

Tee geben oder auch damit einen Kakao anrühren.

Kocht man aus den pflanzlichen Milchalternativen einen Pudding, kann die erforderliche Flüssigkeitsmenge von der Verpackungsaangabe des „Kochpuddings“ abweichen. So nimmt man von Reisdrink eher etwas weniger als die angegebenen 500 Milliliter für ein Päckchen „Kochpudding“ und von Haferdrink eher etwas mehr. Auch Grießbrei oder cremiger Reis lassen sich mit den pflanzlichen Alternativen zubereiten.

Fleischersatzprodukte

Fleischersatzprodukte werden zum Beispiel aus Soja, Seitan oder Lupinensamen hergestellt. Meist ist ihr Eiweißgehalt ähnlich hoch wie bei Fleisch oder Fleischwaren. Allerdings enthalten viele auch Aromen und Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Farbstoffe, die neben anderen Zutaten einen fleischähnlichen Charakter geben sollen. Auch bei diesen Produkten ist es sinnvoll, die Zutatenliste und die Inhaltsstoffe miteinander zu vergleichen, um die besten Alternativen zu finden.

Möchte man außerdem noch ein klimafreundliches Produkt kaufen, so muss man die Herkunft der Rohwaren und auch den Verarbeitungsaufwand in die Waagschale werfen. Zudem sind Mahlzeiten mit Fleischersatzprodukten häufig teurer als eine vegetarische Mahlzeit, die darauf verzichtet.

Vegetarische Ernährungsformen

ERNÄHRUNGSFORM	BESCHREIBUNG
Pesco-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Ovo-lakto-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Lakto-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere, Eier sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Ovo-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere, Milch und Milchprodukte sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Vegan	Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel, auch auf Honig

Ein Einstieg in die vegetarische Ernährung kann jedoch durch diese Produkte sicher erleichtert werden. Tauschen Sie anfangs für einen vegetarischen Speiseplan lediglich die tierischen Komponenten wie Schnitzel oder Bratwurst gegen die entsprechenden pflanzlichen Fleischersatzprodukte aus. So wird die Mahlzeit ohne große Veränderungen fleischfrei. Sind in der Familie Vegetarier und Nicht-Vegetarier, dann können alle das Gleiche essen – die einen haben ein Bockwürstchen zur Suppe und die Vegetarier die fleischfreie Variante. In Zukunft können nach und nach mehr vegetarische oder vegane Gerichte ohne Ersatzprodukte den Speiseplan bereichern.

Ähnlich wie Fleisch und Fisch für die Nicht-Vegetarier sollten auch Fleischersatzprodukte nur gelegentlich verzehrt werden.

Vegetarisch und vegan backen

Kuchen für Ovo-lakto-Vegetarier zu backen, ist keine besondere Herausforderung, zumindest nicht, wenn man süße Backwaren zubereiten möchte. Eier und Milch sowie Milchprodukte können genutzt werden, um den Teig zuzubereiten. Butter oder Margarine lassen sich gleichermaßen verwenden, aber auch Pflanzenöl lässt sich gut in Teigen verarbeiten. Dieses muss aber wegen des höheren Fettgehalts im Vergleich zu Butter oder Margarine mit etwas Wasser gemischt werden (100 Gramm Butter entspricht 70 Milliliter Öl und 30 Milliliter Wasser).

Für veganes Backen muss mehr ersetzt werden: Mandeldrink passt anstelle von Kuhmilch geschmacklich gut in Kuchen- oder Waffelteig, aber auch andere Pflanzendrinkvarianten sind zum Backen geeignet.

Und ebenso lassen sich Eier auf unterschiedliche Arten ersetzen, zum Beispiel durch eine halbe Banane oder 50 Gramm Apfelmark. 30 Gramm Erdnussbutter und 20 Milliliter Wasser oder 1 Esslöffel fein gemahlener Leinsamen mit 3 Esslöffeln Wasser vermischt, beides kann nach einer kurzen Quellzeit wie ein Ei zum Teig hinzugegeben werden.

Aus Aquafaba (dem Kichererbsenwasser) lässt sich veganer Schnee schlagen, der als Ersatz für Eischnee verwendet werden kann.

Für herzhaftes Gebäck lässt sich ein Hühnerbraten gut durch einen Mix aus 40 Gramm Tomatenmark und 20 Millilitern Wasser austauschen.

Vegetarisch kochen

Die vegetarische Küche profitiert von der Vielzahl der Gemüsesorten, die bei uns erzeugt werden. Ohne Fleisch oder Fisch brauchen die Rezepte neben dem größeren Gemüseanteil noch eine stärkehaltige Beilage wie Kartoffeln, Getreide oder Nudeln und/oder Hülsenfrüchte. Zur Zubereitung der Speisen ist die Zugabe von Pflanzenfett erforderlich, damit wirklich alle Vitamine (auch die fettlöslichen Vitamine) von unserem Körper aufgenommen werden können.

Viele Rezepte in unserem Rezeptteil sind vegetarisch. Wir haben aber nicht auf die Verwendung von Milch, Milchprodukten und Eier verzichtet. Es finden sich in unserem Rezeptteil auch einige wenige Rezepte mit

Fleisch oder Fisch, womit sich die Familien wiederfinden, die sich zu den Flexitariern zählen. Traditionell verfügen viele Haushalte über mehr fleischhaltige Gerichte in ihren persönlichen Alltagsrezepten, sodass wir hier zur Ergänzung mehr vegetarische Gerichte anbieten.

Lebensmittel-unverträglichkeiten

Haben Kinder und Jugendliche zu viel gegessen, sei es von der Menge insgesamt oder von einzelnen Lebensmitteln, kann es vorkommen, dass dies den Magen-Darm-Trakt überlastet und die Kinder über Bauchschmerzen klagen. Auch langes Sitzen, zu schnell gegessene Mahlzeiten, Stress und psychische Belastungen können auf den Magen schlagen.

Nicht immer, aber manchmal eben doch, führen auch Unverträglichkeitsreaktionen auf bestimmte Lebensmittel zu Beschwerden und infolgedessen wird bei Kindern und Erwachsenen die Diagnose einer Lebensmittelunverträglichkeit und auch auf eine Lebensmittelallergie gestellt. Wird dies nicht bei der Lebensmittelauswahl berücksichtigt, wird die Gesundheit beeinträchtigt und es kommt zu Symptomen wie Bauchschmerzen und Blähungen oder allergische Reaktionen wie zum Beispiel Juckreiz im Mund- und Rachenraum.

Mögliche wiederkehrende Durchfälle durch Lebensmittelunverträglichkeiten verhindern, dass genügend Nährstoffe aus dem Essen durch die Darmwand geschleust und verarbeitet werden und dem Körper zum Funktionieren zur Verfügung stehen. Die Lebensmittel, die derartige Beschwerden verursachen, sollten möglichst nicht mehr in der Küche verwendet und gegessen werden.

Die Familie muss entscheiden, ob es sinnvoll ist, das einzelne oder die betreffenden Lebensmittel komplett zu vermeiden oder ob nur für die betroffene Person Alternativen gefunden werden. Dies ist sicher immer von der Gesamtsituation abhängig. So ist es einfach, bei einer Haselnussallergie eines Familienmitglieds keine Haselnüsse (oder Lebensmittel, die Haselnüsse enthalten) zu kaufen. Dagegen ist es deutlich schwieriger, bei einer **Glutenunverträglichkeit** einer Person den gesamten Haushalt glutenfrei zu halten, da dies deutlich aufwendiger und auch kostenintensiver, aber eben auch absolut notwendig ist.

Zu den häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten gehört die **Laktoseunverträglichkeit**, die Milchzuckerunverträglichkeit. Den Betroffenen fehlt das Enzym Laktase, dass der Körper benötigt, um den Milchzucker in seine Bausteine Galaktose und Glukose zu spalten. So gelangt der Milchzucker in den Dickdarm und ruft Blähungen, ein Völlegefühl, Bauchschmerzen und Koliken,

Durchfall und Übelkeit hervor. Als Therapie muss dann laktosefrei oder laktosearm gegessen werden.

Wenn die Diagnose für eine Lebensmittelunverträglichkeit gestellt wurde, sollten die betreffenden Lebensmittel unbedingt vermieden werden. Davon abzugrenzen ist der Verzicht auf einzelne Lebensmittel, weil ein Familienmitglied dies einfach nicht mag.

Vorsicht: Wenn der Speiseplan über lange Zeit sehr einseitig ist, weil eine Vielzahl an Lebensmitteln abgelehnt wird, ist eine gesunde Ernährung und die Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs möglicherweise gefährdet.

Klimabewusst essen mit der Planetary Health Diet

Schaut man sich aktuell die weltweite Ernährungssituation an, dann ist offensichtlich, dass auf unserer Erde etwas nicht stimmt: Auf der einen Seite besteht ein Lebensmittelmangel, während andererseits ein Drittel der Lebensmittel verschwendet oder weggeworfen wird. Zudem bedroht die aktuelle Lebensmittelproduktion die Klimastabilität und die Widerstandsfähigkeit unserer Ökosysteme.

Alles in allem ein haltloser Zustand in einer Welt, in der es eigentlich keine Grenzen mehr gibt. So hat sich die EAT-Lancet-Kom-

Register nach Hauptzutaten



A/B

Ananas

Vegetarisch grillen 175

Apfel

Guten-Morgen-Müsli 119

Pfannkuchen vom Blech 168

Aprikose

Quark-Aprikosen-Auflauf 188

Aubergine

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Moussaka 167

Polentaeccken mit Ratatouille 159

Banane

Curry-Fisch mit Lauch 174

Vegetarisch grillen 175

Baiser

Express-Eissplittertorte 185

Basilikum

Pesto 162

Blumenkohl

Vegetarisch grillen 175

Brokkoli

Bratwurstspieße 180

Brokkoli-Schmand-Suppe 132

Gemüsenukeln al forno 155

Bulgur

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Bulgursalat 134

Bowl-Fantasien 136

C/D

Cannelloni

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Champignons

Mediterrane Gemüsepfanne mit Joghurt-

Minz-Soße 152

Überbackene Schweineschnitzel 153

Chili

Linsenbolognese 166

Couscous

Gefüllte Paprikaschote auf

Tomatensoße 143

Dinkelmehl

Helle Soße 163

Schneller Tassenkuchen 189

Zimtschnecken 190

Dinkelvollkornmehl

Erdbeer crumble 186

Mandelmuffins 197

Pfannkuchen vom Blech 168

Quarkbrötchen 113

Quarkküchlein 194

Vanillehörnchen 195

E/F

Eier

Arme Ritter aus dem Ofen 123

Klassischer Kartoffelsalat 141

Erbsen

Superschneller Nudelsalat 142

Erdbeeren

Erdbeercrumble 186

Fruchtsoße 193

Feldsalat

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

Feta

Bowl-Fantasien 136

Fladenbrot-Calzone 156

Gefülltes Fladenbrot 122

Vegetarisch grillen 176

Fisch

Curry-Fisch mit Lauch 174

Schlemmerfilet 183

Fladenbrot (Pide)

Fladenbrot-Calzone 156

Vegetarisch grillen 177

Frischkäse

Rote-Linsen-Aufstrich 114

Zucchini-Käse-Suppe 130

G/H**Gewürzgurken**

Klassischer Kartoffelsalat 141

Superschneller Nudelsalat 142

Grieß

Quark-Aprikosen-Auflauf 188

Gnocchi

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Hähnchen

Hähnchentopf 182

Italienisches Blech 147

Haferflocken

Guten-Morgen-Müsli 119

Haferflockenknusperkekse 196

Knuspermüsli 118

Kokos-Porridge 120

Müsliriegel 116

Porridge to go 121

Reisbratlinge 169

Haselnüsse

Haferflockenknusperkekse 196

Müsliriegel 116

Heidelbeeren

Fruchtsoße 193

Himbeeressig

Himbeer-Senf-Dressing 139

Honig

Knuspermüsli 118

Müsliriegel 116

I/J**Joghurt**

Guten-Morgen-Müsli 119

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

K**Kakao**

Schneller Tassenkuchen 189

Kartoffeln

Feine Linsensuppe 129

Gartengemüseauflauf 173

Gemüsecremesuppe mit Topping 125

Italienisches Blech 147

Kartoffel- und Möhrenstifte mit

Kräuterquark 154

Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172

Klassischer Kartoffelsalat 141

Moussaka 167

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160

Vegetarisch grillen 175

Kichererbsen

Bowl-Fantasien 136

Gefüllte Wraps 149

Hähnchentopf 182

Kichererbsencreme 115

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

Toppingideen 126

Kidneybohnen

Gefüllte Wraps 149

Kirschen

Fruchtsoße 193

Quarkküchlein 194

Knoblauch

Vegetarisch grillen 177

Kohlrabi

Bratwurstspieße 180

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Gartengemüseauflauf 173

Kokosflocken

Kokos-Porridge 120

Kokosmilch

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Curry-Fisch mit Lauch 174

Kopfsalat

Gefülltes Fladenbrot 122

Kürbis

Gemüsecremesuppe mit Topping 125

L/M

Lachs

Lachsauflauf mit grünem Spargel 170

Lauch

Curry-Fisch mit Lauch 174

Italienische Polenta 158

Toppingideen 126

Lauchzwiebeln

Pfannkuchen vom Blech 168

Linsen

Bowl-Fantasien 136

Feine Linsensuppe 129

Linsenbolognese 166

Linsensalat mit roter Bete 133

Rote-Linsen-Aufstrich 114

Mandeln

Knuspermüsli 118

Mandelmuffins 197

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

Mandeldrink

Vanillesoße 192

Mango

Mangocreme 187

Milch

Helle Soße 163

Vanillesoße 192

Minze

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

Reisbratlinge 169

Möhren

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Feine Linsensuppe 129

Gemüsenudeln al forno 155

Hackfleischsoße 165

Kartoffel- und Möhrenstifte mit

Kräuterquark 154

N/O

Nudeln → Vollkornnudeln

Nüsse → Haselnüsse

P/Q

Pak Choi

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Paprika

Bulgursalat 134

Bunter Nudelsalat 140

Fladenbrot-Calzone 156

Gefüllte Paprikaschote auf

Tomatensoße 143

Gefüllte Wraps 149

Überbackene Schweineschnitzel 153

Parmesan

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

Pastinaken

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160

Pistazien

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

Polenta

Italienische Polenta 158

Polentaecken mit Ratatouille 159

Puddingpulver

Mangocreme 187

Vanillesoße 192

Zimtschnecken 190

Quark

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Express-Eissplittertorte 185

Kartoffel- und Möhrenstifte mit

Kräuterquark 154

Mangocreme 187

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160
 Quark-Aprikosen-Auflauf 188
 Quarkbrötchen 113
 Quarkküchlein 194
 Vanillehörnchen 195

R

Rapsöl

Himbeer-Senf-Dressing 139

Reis → Vollkornreis

Rind

Hackfleischsoße 165

Moussaka 167

Rote Bete

Linsensalat mit roter Bete 133

S

Schafskäse → Feta

Schmand

Brokkoli-Schmand-Suppe 132

Schokolade

Express-Eissplittertorte 185

Schwein

Bratwurstspieße 180

Überbackene Schweineschnitzel 153

Senf

Himbeer-Senf-Dressing 139

Sonnenblumenkerne

Bowl-Fantasien 136

Spargel

Lachsaufguss mit grünem Spargel 170

Spitzkohl

Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172

T/V

Thunfisch

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf
 Tomatensoße 150

Toast → Vollkorntoast

Tomaten

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

Tomatensoße 161

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch
 auf Tomatensoße 150

Polentaeccken mit Ratatouille 159

Toppingideen 126

Tomatencremesuppe 131

Tomatenmark

Bulgursalat 134

Kichererbsencreme 115

Tortillas

Gefüllte Wraps 149

Trockenobst

Porridge to go 121

Vanille

Vanillehörnchen 195

Vanillesoße 192

Vollkornnudeln

Bunter Nudelsalat 140

Gemüsenudeln al forno 155

Superschneller Nudelsalat 142

Vollkorntoast

Arme Ritter aus dem Ofen 123

Vollkornreis

Mediterrane Gemüsepfanne mit
 Joghurt-Minz-Soße 152

Reisbratlinge 169

W/Z

Wassermelone

Vegetarisch grillen 179

Zimt

Zimtschnecken 190

Zucchini

Bunter Nudelsalat 140

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf
 Tomatensoße 150

Vegetarisch grillen 176

Zucchini-Käse-Suppe 130

Zwiebeln

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Hackfleischsoße 165

Zwiebelsoße 164

Zuckerschoten

Vegetarisch grillen 176

Stichwortverzeichnis



A/B

Achtsamkeit 33, 94 ff.
 Adipositas 15, 24
 Alkohol 29
 allergische Reaktion 41
 Aquafaba 40, 82
 Aufräumen 79
 Backen, vegan 39
 Ballaststoffe 20
 Bauchschmerzen 40
 Beerenfrüchte, gefrorene 76
 Bezugsperson 17
 Bio-Lebensmittel 63 ff.
 Brot 20
 Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) 16
 Coronapandemie 25, 50, 92

D/E

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
 (DGE) 15, 107 f.
 Diabetes mellitus Typ 2 15, 24
 Durchfall 40
 EAT-Lancet-Kommission 42
 Einfrieren 76
 – nicht möglich 78
 Einkauf 62 ff.
 Einkaufsliste 67–68
 Eiweiß 35 f.
 Energiebedarf 16, 44 → Tagesenergiebedarf
 Erkrankungen, ernährungsabhängige 24
 Ernährung, altersgemäße 18
 Ernährung, ausgewogene 16, 35

Ernährung, gesunde 15
 – Definition 15 f.
 – erlernen 46 ff.
 – für die ganze Familie 27
 – für Erwachsene 26 f.
 – für Kinder 18, 24 f., 46
 – planetenfreundliche 41 f.
 – unterwegs 107
 – Wochenplanung 55
 Ernährungserziehung 18, 46
 Ernährungsgewohnheiten 17
 – gesundheitsförderliche 17
 – regionale 26
 – kulturelle 26
 – religiöse 26
 Ernährungspyramide 19
 Ernährungsweise 35 ff.

Essen
 – als Belohnung 46
 – als Strafe 46
 – aus Langeweile 50
 – aus Stress 50
 Essigwasser 70
 Esskultur 46 f., 89
 Essstörung 48

F/G

Fast Food 15, 28, 53
 Festessen 16
 Fette und Öle, pflanzliche 28, 45
 Fette, tierische 29
 Fertiggerichte 101 ff.
 – aufpeppen 103

Fertigmüsli 19
 Fisch 20, 22, 28, 32, 39
 Fitness 15
 Fleisch 20, 22, 28, 32, 39
 Fleischersatzprodukte 38 f.
 Flexitarier 38
 Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) 24 f., 37, 51
 Fridays for Future 35
 Frühstück 19, 21, 23, 26, 36, 57, 107
 Gemüse 19 f., 22 f., 31 f., 35 ff., 46 ff., 60, 64, 68 ff., 76, 82
 – Tiefkühl- 75, 101, 103, 111
 Getränke 19
 Getreide und Getreideprodukte 20
 Glutenunverträglichkeit 41

H/I/J

Handmaß → Handmodell
 Handmodell 20 f.
 Handy 92
 Hauptmahlzeit 21, 23 f., 26, 57 ff., 107
 Heißhunger 27
 Homeoffice/Homeschooling 25, 92
 Hülsenfrüchte 20, 27, 29 f., 35 ff., 43 ff.
 Hunger 23, 31, 47, 55, 95, 107
 Hygieneregeln
 – fürs Einkaufen 64
 – für den Umgang mit Lebensmitteln 83
 – für die Küchenreinigung 87
 – für die Lagerung von Lebensmitteln 69
 – für die Vorbereitung zum Kochen 81
 Joghurt 20

K/L/M

Kartoffeln 20, 23, 30, 40, 58, 74, 78, 86, 100
 Käse 20
 Kalzium 26, 28, 36 ff.

Kind 18 ff.
 – Lebensmittelmengen 22
 – Portionsgröße 21
 Kinderarzt 37
 Kinderwunsch 37
 Kita
 – Verpflegungsangebot 108
 Klima 35, 41 ff.
 klimabewusst essen 41 ff.
 Kochen 82 ff.
 – als lästige Pflicht 18
 – lernen 105
 – mit Kindern 84, 105
 – selbst 28, 53
 – vegetarisch 40
 Kochkompetenz → Kochen lernen
 Kohlenhydrate 20
 Konzentrationsfähigkeit 23
 Küche, schnelle 97 ff.
 Küchenausstattung 79
 Küchengeräte 79
 Küchenutensilien 79
 Lagerungstipps
 – für den Kühlschrank 70 f.
 – für den Tiefkühlschrank 75 ff.
 – für den Vorratsschrank 73 ff.
 Laktoseintoleranz 38, 41, 103
 Lebensmittel
 – einräumen 69 ff.
 – transportieren 69
 – in Bioqualität 63
 – Lagerung 69 ff.
 – pflanzliche 27
 – speziell für Kinder 51
 – ungesunde 48
 Lebensmittelmengen 30 ff.
 – für Erwachsene 32
 – für Kinder 22
 – pro Person und Mahlzeit 32

Lebensmittelunverträglichkeiten 40 f.
 Leistungsfähigkeit 21
 Lieferdienst 53, 109
 Light-Produkte 52
 Mahlzeit
 – Bedeutung für das Familienleben 17, 48
 – Definition 23
 – gemeinsame 17, 89 ff.
 – Vorbereitung 81
 Mahlzeitenplanung 56 f.
 Makronährstoffe 16
 Meal Prepping 99 ff.
 Mengen pro Mahlzeit 32 f.
 Mikronährstoffe 16
 Milch und Milchprodukte 20, 28, 37 f., 44 f.
 Milchersatzprodukte 38
 Mindesthaltbarkeitsdatum 72 f.
 Mineralstoffe 20, 23, 35
 Mischkost, ausgewogene 36

N/O/P

Nährstoffe 17, 21
 Nährwerttabelle 101, 103
 Nahrungsergänzungsmittel 52
 Nüsse 28 ff., 36, 43 ff., 66, 102
 Nussmus 66
 Nutri-Score 101
 Obst 20, 44 f.
 optimierte Mischkost 25
 Pausenfrühstück 107
 Pflanzendrink 28, 36, 39, 82
 Planetary Health Diet 41 f.
 – Lebensmittelmengen 45
 Pommes 18, 30, 50
 Portionsgrößen 20 ff. → Handmodell

Q/R/S

Restaurant 35, 109
 Resteverwendung 33, 86 f.

Rezeptdatei 57 ff.
 Salz 27
 Schlafqualität 23
 Schulmahlzeit 25
 Snack 18, 20, 31, 50, 57, 66, 107
 solidarische Landwirtschaft 68
 Sozialleben 50
 Sport 17, 92
 Stillen 25
 Süßigkeiten 20, 27, 50, 53
 Süßungsmittel 29, 102 f.
 Superfood 29

T/U/V

Tagesenergiebedarf 51
 Teenager 21, 33, 93
 Tiefkühlgerichte 101
 Tischmanieren 91
 Transportwege 29, 64
 Übergewicht 25
 vegane Ernährung 37 ff.
 – bei Kindern 37
 vegetarische Ernährung 35 ff.
 Verbrauchsdatum 73
 Vitamin B 12 37
 Vitamine 15, 19, 23, 26 f. 35, 40, 75, 103
 Vollkorngetreide 36, 45
 Vorbildfunktion der Eltern 17, 24, 29, 46, 95
 Vorkochen 97 ff.
 Vorratshaltung 74

W/Z

Wochenplan 62 ff.
 Wurstwaren 29, 40
 Zubereitungsarten 30 f.
 Zucker 28, 45, 102 f.
 – reduzieren 28 f.
 Zuckeralternativen 28, 102
 Zwischenmahlzeit 21, 23